

BENESSERE NUTRIZIONALE · SALUTE DELL'INTESTINO E ALIMENTAZIONE

Alimenti utili

Importante: è un elenco orientativo degli alimenti che ricorrono nelle idee nutrizionali, non una lista di alimenti da acquistare. Cosa sia adatto a te va valutato con il tuo medico o biologo nutrizionista.

CEREALI E ALTERNATIVE SENZA FODMAP



Riso basmati · Fiocchi di riso · Quinoa e fiocchi di quinoa · Miglio · Polenta e mais · Pane e pasta 100% grano saraceno · Gallette di riso · Avena (secondo tolleranza)

FRUTTA A BASSO FODMAP



Kiwi



Fragole



Ananas



Uva



Arancia



Mandarini e clementine



**Banana non troppo matura
(secondo tolleranza)**

Kiwi · Fragole · Ananas · Uva · Arancia · Mandarini e clementine · Banana non troppo matura (secondo tolleranza)

VERDURA A BASSO FODMAP



Zucchine



Carote



Spinaci



Pomodori e pomodorini



Melanzane



Peperoni



Lattuga



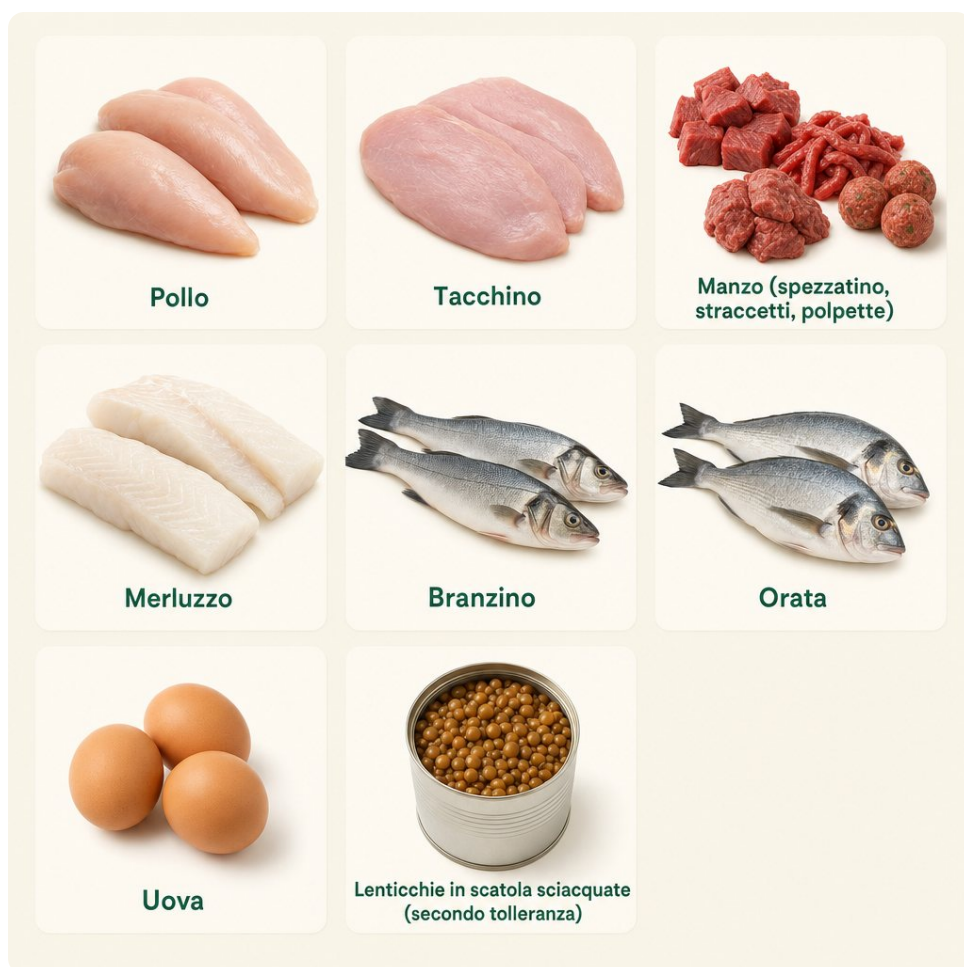
Rucola



Patate con buccia

Zucchine · Carote · Spinaci · Pomodori e pomodorini · Melanzane · Peperoni · Lattuga · Rucola · Patate con buccia

PROTEINE NON PROCESSATE



Pollo · Tacchino · Manzo (spezzatino, straccetti, polpette) · Merluzzo · Branzino · Orata · Uova · Lenticchie in scatola sciacquate (secondo tolleranza)

FORMAGGI LUNGO-STAGIONATI



Parmigiano



Grana



Pecorino stagionato

Parmigiano · Grana · Pecorino stagionato



Olio extravergine
di oliva



Olio aromatizzato
all'aglio (aglio rimosso)



Semi di zucca



Semi di girasole



Pinoli



Nocciole



Noci



Noci di macadamia



Bevanda di mandorla



Bevanda di riso



Yogurt senza lattosio



Brodo vegetale
autoprodotta

Olio extravergine di oliva · Olio aromatizzato all'aglio (aglio rimosso) · Semi di zucca · Semi di girasole · Pinoli · Nocciole · Noci · Noci di macadamia · Bevanda di mandorla · Bevanda di riso · Yogurt senza lattosio · Brodo vegetale autoprodotta

Avvertenze importanti

I contenuti di questo percorso sono educazione alimentare generale a scopo divulgativo. Non costituiscono una consulenza nutrizionale personalizzata, una dieta o un parere medico, e non instaurano alcun rapporto professionale.

Qualsiasi decisione o modifica della tua alimentazione, del tuo stile di vita, degli integratori o della tua terapia va valutata e decisa esclusivamente con il tuo medico o con il tuo biologo nutrizionista, che conoscono la tua storia clinica. Non modificare o sospendere mai autonomamente una terapia in corso.

Le idee di menù sono esempi didattici, privi di grammature e non personalizzati: mostrano un criterio di composizione del pasto, non un piano alimentare. Trasformarle in un piano con quantità definite spetta unicamente al tuo professionista sanitario.

In caso di sintomi acuti o urgenza, contatta subito il tuo medico o i servizi di emergenza.

Proseguendo dichiari di aver letto e accettato queste avvertenze.



benesserenutrizionale.lucaborro.it

© Dr. Luca Borro — Percorsi di educazione alimentare. Tutti i diritti riservati.